

只有从心底珍爱自己，
才能更好地爱人与被爱

女人， 请关爱自己

女性心理健康解读

高翔 郑思明 编著

中国妇女出版社

只有从心底珍爱自己，
才能更好地爱人与被爱

女人， 请关爱自己

女性心理健康解读

高翔 郑思明 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人,请关爱自己:女性心理健康解读/高翔,郑
思明编著.--北京:中国妇女出版社,2016.3

ISBN 978 - 7- 5127- 1264- 5

I. ①女… II. ①高… ②郑… III. ①女性心理学—
通俗读物 IV. ①B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 024633 号

女人,请关爱自己——女性心理健康解读

作 者:高翔 郑思明 编著

责任编辑:孔 姿

封面设计:吴晓莉

责任印制:王卫东

出版发行:中国妇女出版社

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:厦门集大印刷厂

开 本:170×240 1/16

印 张:13

字 数:189 千字

版 次:2016 年 3 月第 1 版

印 次:2016 年 3 月第 1 次

书 号:ISBN 978 - 7- 5127- 1264- 5

定 价:33.00 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误,请与发行部联系)

前言

随着社会的发展，过往“女子无才便是德”的观念早已被抛弃，时代的进步对现代女性提出了更“苛刻”的目标——“上得厅堂，入得厨房”。传统“男主外、女主内”的观念不断地受到现代生活的冲击，女性要在家庭舞台中扮演好贤妻良母角色的同时，也需要在社会大舞台中顶起“半边天”。职场的压力与纷争、生活的琐事与烦恼、家庭与事业的趋避冲突等使得当今女性朋友承受的心理压力越来越大，轻者处于亚健康水平，重者则出现心理疾病。困惑、矛盾、徘徊、痛苦、挣扎与无助，加之社会既有的对女性角色的认知，很多不堪重压的女性朋友求助无门或羞于求助，长期生活在心理困惑与情感创伤之中，给自己原本美丽的心灵天空笼罩上一层久久不散的乌云。

为了帮助更多的女性朋友走出内心的迷宫，重建心灵家园，找到科学、合理并适合自身的自助方法，我们根据多年的咨询实践，编写了这本图书。它是一本女性心理健康的科普读物，以通俗的语言、生动的案例、实用的小贴士，深入浅出地解读当前女性在职场与家庭双重压力下可能出现的心理问题，并提供相应的解惑之道。希望这本书的问世，能成为女性朋友的手中本、枕边书，同时，也希望它能成为男性读者了解女性心理、关爱女性健康的必读本。

本书由高翔与郑思明等几位心理学博士共同编写完成。全书共分五个章节，其中，第一章由邓丽芳执笔，第二章由周霞执笔，第三章由郑思明执笔，第四章、第五章由高翔执笔。最后，由高翔审阅定稿。由于编者水平有限，定有疏漏和不完善之处，敬请专家、同行和各位读者指正并提供您的宝贵意见，以作为本书将来修订的参考。

目 录

第一章 女人心事有谁懂——女性心理健康导论	(1)
第一节 认识心理健康	(2)
一、何谓心理健康	(2)
二、现代女性的心理健康	(3)
三、什么在影响女性的心理健康	(7)
第二节 了解心理障碍	(9)
一、认识心理障碍	(9)
二、现代女性常见的几种心理障碍	(12)
三、“三高”女性——警惕三大心理危机	(13)
第三节 建立你的心理健康维护系统	(16)
一、心理防御机制	(16)
二、现代女性的心理防御与调适	(22)
三、女性的心理健康维护系统	(26)

第二章 工作，成长并快乐着——女性职场心理	(51)
第一节 闪亮生命之光	(52)
一、工作着是美丽的	(52)
二、打造完美职场自信	(55)
三、生涯亦需有谋划	(59)
第二节 工作生活的天平	(65)
一、调和事业家庭冲突	(65)
二、职场妈咪的苦恼	(68)
第三节 人际棋盘上行走	(72)
一、赢得职场好人缘	(72)
二、办公室的人际谜团	(76)
第四节 换种心情去工作	(80)
一、失衡人生面面观	(80)
二、枯竭离你有多远	(84)
第五节 巧妙应对职场性骚扰	(87)
一、性骚扰对女性心理的危害	(88)
二、避开职场性骚扰	(89)
三、直面职场性骚扰	(89)
 第三章 幸福像花儿一样——女性婚恋心理	 (93)
第一节 相爱的模样	(94)
一、谁在吸引你	(94)
二、爱情是什么	(97)
三、你在爱着谁	(100)

四、你准备好了吗	(105)
第二节 相爱的日子	(112)
一、二人世界的相处	(113)
二、家庭关系的经营	(116)
三、美丽的意外	(118)
第三节 相爱的秘密	(124)
一、和谐性情 (Sex & Love)	(124)
二、幸福之旅	(127)
 第四章 走出阴霾, 迎接阳光——女性创伤心理	(133)
第一节 失恋, 美丽人生不打折——女性失恋心理调节	(134)
一、失恋了, 谁来埋单	(134)
二、失恋带来的心理危机	(135)
三、走过失恋, 重拾自信	(138)
第二节 有多少爱可以重来? ——女性离婚心理调适	(142)
一、离婚后心理危机	(142)
二、离婚后心理误区	(144)
三、离婚后心理自救	(145)
第三节 风雨人生, 再现彩虹——暴力事件后女性心理调节	(150)
一、冲破暴力的围城——家庭暴力事件中女性心理自救	(150)
二、重建心灵的家园——被强暴后女性心理自救	(156)
第四节 身心同治, 走出困境——女性生理疾病的心理治疗	(161)
一、“好朋友”到来的日子——女性经期生理现象与心理调适 ...	(161)
二、走出心理藩篱——妇科癌症与心理调适	(165)

三、品味生命的喜悦——女性孕期心理调适	(169)
四、平衡心态，迎接生命的转折——女性更年期心理调适	(172)
第五章 母亲，伟大的称呼——女性家庭心理与子女教育	(179)
第一节 家庭教育从娃娃抓起——早期亲子教育	(180)
一、身教重于言传	(180)
二、人格培养是核心	(181)
三、学习兴趣的培养	(182)
四、和睦家庭是孩子的幸福港湾	(184)
第二节 更年期遭遇青春期——青春期子女教育	(185)
一、两期相遇，为何战火连绵	(186)
二、两期相遇，双赢才是胜	(188)
第三节 单亲，责任大，担更重——单亲母亲家庭教育	(190)
参考文献	(193)

第一章 女人心事有谁懂

——女性心理健康导论

据世界卫生组织报告，全球女性患有抑郁症、焦虑症等心理问题的几率明显高于男性。在全球4亿人的焦虑症患者中，有3.4亿人情绪紊乱，其中女性占绝大多数。在英国，约有65%的精神病患者是女性；而在所有的女性当中，约有高达三分之一的人经常有抑郁和焦虑等症状。更为严重的是在世界范围内女性患有抑郁症的概率几乎是男性的3.5倍。而在我国，每年至少有25万人自杀死亡，女性的自杀率高于男性2.5倍，是世界上唯一女性自杀率高于男性的国家……

如此令人担忧的状况，足以让我们每一个人提高警惕，也提醒我们每一个女性应该拿出更多的时间和精力来关注自己的心理健康。

第一节 认识心理健康

一、何谓心理健康

心理健康已成为现代健康概念中一个不可缺少的部分，这个词已经非常频繁地出现在我们的视野范围内，那么到底什么是心理健康呢？这个概念是随时代的变迁，社会文化因素影响而不断变化的。

对于什么是心理健康，历来有许多不同说法。国内外学者都做过比较深入的研究，从医学、生物学、社会学、心理学等不同角度进行过探讨。

心理学家英格里斯（H. B. English）做出的定义是：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能够进行良好适应，具生命力，并能充分发展其身心的潜能。”马斯洛（A. H. Maslow）将其归结为充分的安全感，充分了解自己，并对自己的能力作适当的评价，能保持人格的完整与和谐，具有良好的人际关系，适度的情绪表达及控制等方面。罗杰斯（Carl Rogers）提出心理健康的人有五个特点：能接受一切经验；可以时刻保持生活充实；信任自己的机体；感觉自己有自由感；具有较高的创造性。

比较一致的观点认为，心理健康即是一个人所具有的良好心理状态和社会适应能力。

心理健康的概念通常有以下几种说法：

- 心理健康是指人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况。心理健康的人应保持稳定的情绪、敏锐的智能，适应社会环境的行为。
- 心理健康是指在知、情、意、行方面的健康状态，主要包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志，良好的性格及和谐和人际关系等。
- 心理健康是指人的一种持续的心理状态，主要在这种情况下能作良

好的适应，具有生命的活力，能充分发挥其身心的潜能。

中国心理卫生协会组织编写的最新《心理咨询师资格培训教材》认为，所谓心理健康，是指人的心理，即认知、情绪和意志活动的内在关系协调，心理的内容与客观世界保持统一，据此能促使人体内、外环境平衡和促使个体与社会环境相适应的状态，并由此不断地发展健全的人格，提高生活质量，保持旺盛的精力和愉快的情绪。

心理健康的判断标准是什么呢？我们可以参考美国著名心理学家马斯洛提出的心理健康9条标准进行判断。

1. 对现实具有高效率的知觉；
2. 具有自发而不流俗的情感；
3. 能悦纳自己，悦纳他人，接受自然；
4. 在其环境中能保持独立，能欣赏宁静；
5. 注意基本的哲学和道德理论；
6. 对平常的事物，如朝旭夕阳，甚至每天的例行工作能经常保持兴趣；
7. 能和少数人建立深厚的友情，并具有乐于助人的热心；
8. 具有民主的态度，创造性的观念和幽默感；
9. 能承受欢乐和忧伤。

虽然心理健康的定义没有统一的答案，但它对于个体的重要意义是毋庸置疑的。心理健康无论对个体还是对社会的意义都是深远的。它有助于身体健康，有利于事业的成功，有利于群体心理环境的优化。心理健康的个体能够很好地适应环境，可以充分发挥身心潜能，且与社会有着和谐的关系。心理健康的人有着乐观的情绪，可以积极地应对各种变化，有着稳定的人际关系，是获得人生快乐、追求理想的根本保证。

二、现代女性的心理健康

（一）女性心理健康的标准

对于女性来说，心理健康是影响身体健康的重要因素，是每个女性应

对竞争、成就事业、获得幸福的基本保障。只有健康的心理才能够帮助女性获得财富、成功、快乐和健康。只有拥有心理健康的女性才能够以积极、有效、平稳的心理状态，来应对自己以及周围环境的变化。

一般来说，心理健康的女性应该具有以下一些基本特征：

1. 智力正常

智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的首要标准。世界卫生组织（WHO）提出的国际疾病分类体系，把智力发育不全或阻滞视为一种心理障碍和变态行为。

2. 能较好地适应环境

能动的适应和改造环境。要想生活的愉快，心理就得随着环境的变化而变化，并且要尽快适应环境。

3. 能较客观了解和评价自己

女性立身现代社会，不仅要正确认识社会，而且也要正确了解自己；只有正确了解自己，才能在需要适应的地方调整自己、调控自己和完善自己。

4. 有切合实际的生活目标

心理健康的女性能正确衡量自己，根据自己的条件，确立生活的目标。

5. 能保持人格的完整与和谐

一个心理健康的女性，应能保持行为动机与所达到的目的具有一致性，精神状态或情绪与行为是统一协调的。

6. 有从经验中学习的能力

作为心理健康的女性，应该有一定的学习能力，积极求教、勤于思考。

7. 能保持良好的人际关系

人际关系的好坏，不仅影响工作、学习和生活，而且还会影响一个人的心理，所以当代女性应掌握好人际关系的处理艺术，以增进心理健康。

8. 有一定的情绪调节和控制能力

心理健康的女性能适度地表达和控制自己的情绪。会采用合理的办法来消除心中的不满,带来心理重点的转移,使不良情绪得到宣泄,心平气和地对待人生。

(二) 女性心理健康的特殊性

女性心理健康因其身体、心理特殊性而呈现出不同于男性的特点。

1. 生理的特殊性

女性相对于男性来说,在就业、社会位置、子女抚养、照应老人等方面内外压力都高于男性,另外,女性还有妊娠、生育、更年期等一系列特殊时期。

调查结果表明,当工作压力大的时候,女性容易情绪波动,出现焦虑、发愁和急躁等等情绪反应,这是由女性的生理特点所决定的。

2. 社会角色的特殊性

社会竞争也加剧了妇女双重角色的僵持与心理力量。她们既要扮演好妻子、母亲、儿媳的家庭角色,又需要担任起社会工作的角色。女性在生活、工作、学习的重压之下变得更易浮泛、倦怠、多疑而露丑失眠、焦灼和烦闷等心理阻拦、精神心理疾病等问题。

3. 多种婚外关系成为新的考验

婚外关系的问题近几年越来越突出,但是在这10年间也发生了一些变化,这里的婚外关系在具体案例中主要包括婚外性、婚外情、第三者、包二奶、通奸、嫖娼、同居以及重婚等。最开始一般是男性对下级、同事或同学中的女性产生较为单纯的婚外感情,但是这几年随着人际交往面的扩大,更集中出现的则是婚外性伙伴、包二奶等。婚外情关系成为考验家庭关系的新问题。

4. 青年知识女性对婚姻的高期望值仅成为心理负担

研究表明,女性婚姻问题咨询者年龄集中在25-40岁之间,40岁后急剧下降。咨询者中大专及本科学历人数最多,占45%,其次是高中学历,

占35%。从职业类别来看，咨询者中人数最多的是专业技术人员和行政事务工作人员。咨询者的主要部分是城市青年知识女性。这个年龄段本身就是生活最动荡、负累最多而处理问题的能力又不够成熟的时候。高学历的知识女性注重精神需求，对爱情的渴望和对婚姻的期望值都比较高，而婚后平淡乏味的生活往往让她们感到失落，夫妻之间缺少交流关怀时，她们的压抑感和孤独感更强。

5. 抑郁症居心理咨询个案榜首

咨询内容中，心理疾病占全部咨询案例的10%，仅次于婚恋问题排第二位。进一步的分析表明，抑郁症在其中占70.3%，高居榜首；焦虑症占10.2%，排第二；再次就是恐惧症，占8.9%。更值得注意的是，女性往往患上抑郁症而不自知，家人也不明就里，最后导致家庭矛盾越来越突出。

（三）了解心理咨询与治疗

如今，心理咨询、心理治疗在社会上，尤其是在一些发达地区已经日益盛行，可人们对它还存在许多的疑问和误解。“心理咨询”与“心理治疗”有区别吗？是否只有那些有严重心理问题的人或精神病人才有必要进行心理咨询？心理咨询都做些什么，怎样进行呀？心理咨询到底有效吗？到哪找人做心理咨询或治疗呢？

首先，有必要对“心理咨询”与“心理治疗”做一个区分。广义上的“心理咨询”，它包含了心理治疗在内，是指用心理学的理论和方法，借助语言帮助人们解决心理问题，促进其适应和发展。当然，这里的语言也是广义的，包含了口头语言、书面语言（例如，用一些心理测验来进行评估等）和身体语言（咨询师在咨询过程当中运用的坐姿、目光、动作等身体技巧）。心理咨询的对象主要是有心理困惑的正常人，而心理治疗的对象主要是有心理疾病的人；心理咨询遵循的主要是发展与教育模式，而心理治疗所遵循的主要是医疗模式；心理咨询重在预防和促进，而心理治疗重在补救和矫正。

心理问题又分为发展性和适应性问题，发展性问题，如寻求就业，升

学指导等，解决这类问题的目标重在调整，提高，挖掘当事人潜力；适应性问题，指的是个体体验到严重不适或困扰，需要帮助其重新适应。针对发展性问题，通常是用“心理咨询”，针对适应性问题，更多的是用“心理治疗”。

需要指出的，心理咨询和治疗的实质不是解决实际问题，而是帮助当事人以积极心态去面对，解决实际问题，最终解决实际问题的仍然是当事人自己。心理咨询的基本过程分为建立良好咨访关系、澄清问题、收集有关资料、目标设定、方案讨论、治疗行动和评估结束大致这样几个阶段。

其实每一个人一生难免都会面临不少困扰，有人也许一辈子没向咨商或心理治疗师求助，仍可以过得很好。心理治疗或咨商是开启了另一种解决心理或情绪上困扰的可能性，在这之中有许多人投入累积了相当的知识、技巧及专业；或许有些人透过这个专业来疏解心中的压力，或许有些人透过这个专业来对自我、人际互动进行深入的探索，或许有些人试图找出一个生命中不断出现的模式的原因，或许有些人试图弄清楚现在干扰正常生活的情绪、心理上的困扰……

三、什么在影响女性的心理健康

影响女性心理健康的因素有很多，主要包括以下几类：

（一）生理因素

案例 1：在公司上班的张艺正为升职拼命加班赚业绩，丝毫不敢大意，偏偏这时候医生告诉她她怀孕了。听到这个消息后，已是 29 岁的张艺怎么也高兴不起来。事业的机会和做母亲的机会让她难以抉择。在丈夫的极力劝说下，虽然她打定主意要孩子了，但心里总是患得患失，怕在公司里非但不能升职还会因为怀孕而受到老板的冷落，怕分娩的痛苦，担心产后身材走形，焦虑抚养孩子的艰辛。张艺控制不住自己胡思乱想，忧心忡忡，郁郁寡欢，以致患上产前抑郁症。

案例2：和不少男士一样，王刚也领教过女朋友“经前综合征”的厉害。每到那几天，女友小丽就变得烦躁不安、容易发怒，头痛、眩晕失眠、胸闷乏力等一系列症状让女友变得不可捉摸起来。

女性本身有经期、怀孕、生产等特殊生理过程，日常生活中又肩负工作、家庭的双重压力，加上女性生性较敏感，情绪波动较大，因此，很容易因忧郁、急躁、焦虑等内在因素扰乱气血运行，从而导致内分泌失调。而内分泌失调如果得不到及时治疗将进一步诱发不良情绪，恶性循环就会导致心理疾患的发生。

（二）社会因素

案例：李芳今年30岁，在很多人看来，她是成功女性的代表。在单位里，她负责行政部门的一切事务；有一个温馨的家庭，儿子可爱，丈夫有自己的事业并且对她呵护有加。可是，作为一个职业女性，她感觉到自己肩头的压力在一天天地增大，面对职场的激烈竞争，有很多时候都感觉力不从心，单位里每年都要进一批名牌大学的毕业生，也会给她很大压力。她总是担心如果完不成任务怎么办？如果老板不满意怎么办？如果被新人挤掉怎么办？这种压力和焦虑让她的自信心一天天地丧失。现在的她，总感觉有很多人等着看她的笑话，但是要强的个性又使她不允许自己失败。想到这些，她就会感觉很烦，看到工作的任务更是非常的焦虑，于是李芳开始吃不香，睡不着，精神一日不如一日。

随着生活节奏不断加快，竞争日趋激烈，社会因素对女性心理活动的影响愈发明显，诸如就业压力、不公平竞争、信息时代伴随的信息焦虑，等等。由于性别偏见和性别歧视，在当今社会，女性在就业、岗位竞争、提职、提薪等方面均处于劣势，有的单位在优化组合、干部任免中歧视女性，有些职业女性为了保住工作或得到提拔，在遇到不公正待遇甚至性骚扰后都不敢吭声，这就使一些职业女性陷入既愤懑又无奈，既想竞争又怕付出过高代价的困惑之中，心理压力不断加大，以致整天提心吊胆，对人事关系过于敏感，甚至引起自主神经功能紊乱。长期处于心理重荷之下，